

## ハーブティーでほっと一息

何だか疲れがたまっている、気持ちが落ち着かない、なんだかやる気が出ない……そんなことはありませんか？私はそんなときはハーブティーでほっと一息つくことにしています。今回はそんな私のおすすめのハーブティーを紹介していきます。

### ラベンダー

ラベンダーのハーブティーは、ほのかに甘く華やかなお花のかおりがして、飲んでいると何だかお嬢様になったような気分になります。ラベンダーにはリラックス効果や抗菌作用があるとされています。

### ペパーミント

ペパーミントのハーブティーはスツとする清涼感のあるお茶で、飲むとすっきり爽快な気分になります。私は気持ちを切り替えるときや、やる気を出したいときに飲んでいます。ペパーミントには消化の促進や活力を与えてくれる効果があるとされています。

### リンデンフラワー

リンデンフラワーのハーブティーは、ほのかに甘く、上品で優雅な香りがします。飲んでいると貴族のティータイムに招待されているような気分になります。リンデンフラワーには発汗や利尿作用、鎮静の効果があるとされています。

### カモミール

カモミールのハーブティーは、優しいほのかな甘みがあり、飲んでいるとほっとリラックスできます。カモミールには消化を助け胃腸の調子を整える作用があるとされています。

### ドクダミ

よく道端に生えているドクダミですが、実は漢方やお茶にも使われています。独特の風味がありますが、慣れると癖になる美味しさがあります。ドクダミには便通や利尿、血行の促進等様々な効能があるとされています。

※ハーブティーには副作用を持つものもあるため注意が必要です。また医薬品のように有効性が保証されている物ではありません。

R.A

### 参考文献

榎田千佳子・渡辺肇子（監）(2011). いちばんわかりやすい ハーブティー大事典 ナツメ社